

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Професійно-педагогічний коледж
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Заступник директора з НМР

_____ підпис прізвище, ініціали
 " ____ " _____ 20__ р.

Робоча навчальна програма

дисципліни «Гімнастика з методикою викладання»
 для студентів галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
 спеціальності 5.01020101 Фізичне виховання

Статус дисципліни: цикл професійної та практичної підготовки
 Відділення педагогічних та фахових методик
 ПЦК фізичного виховання та фахових методик

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин						Вид семестрового контролю	
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота студента	Залік	Іспит
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття				
Денна	III	V		116	72	10	-	62	-	44	-	-
	III	VI		54	32	6	-	26	-	22	+	(д)
	IV	VII		58	36	6	-	30	-	22	-	-
	IV	VIII		96	52	8	-	44	-	44	-	+

Робоча програма складена на основі авторської навчальної програми.

Програму склав: _____ В.Є. Мегем

Схвалено на засіданні ПЦК професійної освіти

Протокол № _____ від " ____ " _____ 20__ р.

Голова ПЦК: _____

Зав. відділення _____

Гімнастика з методикою викладання

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма
Розділів – 7	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	нормативна
	Напрямок підготовки 5.01020101 Фізичне виховання	
	Рік підготовки 2014, 2015, 2016-й	
Змістових тем – 7	Спеціальність: 5.01020101 Фізичне виховання	Семестр
Загальна кількість годин –		5-8 –й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 6	Освітньо-кваліфікаційний рівень:	30 год.
		Практичні, семінарські
		162 год.
		Самостійна робота
		132 год.
		Вид контролю:
		залік, іспит

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальний зміст програми «Гімнастики з методикою викладання» - це низка змістових частин, які складаються з лекційних і практичних занять, самостійної роботи студентів (СРС).

У робочій програмі відображена авторська позиція про значення тематичного змісту гімнастики з методикою викладання для професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури загальноосвітніх закладів I-II ступенів.

Пріоритетні напрямки робочої програми:

1. *Мета навчального курсу* – передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках

системи фізичної культури та спорту.

2. *Завдання навчального курсу*: 1) засвоїти теорію гімнастики; 2) оволодіти технікою гімнастичних вправ, розвитком рухових здібностей, а також теорію навчання руховим діям; 3) з'ясувати особливості теорії і методики викладання гімнастики в школі; 4) засвоїти теорію і методику тренування.

3. *Основні навчальні компетенції як результат успішного засвоєння навчального курсу «Гімнастики з методикою викладання».*

Знати місце гімнастики в системі фізичного виховання, складові гімнастика як навчальної дисципліни, методичні особливості викладання гімнастики, види гімнастики, гімнастичні вправи, засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики, стройові вправи, загально розвиваючі вправи, прикладні вправи, біологічні закономірності рухової діяльності, вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку пружкості, координаційних здібностей, силових та швидкісно-силових здібностей, рухової витривалості, методику розвитку пружкості, координаційних здібностей, силових та швидкісно-силових здібностей, рухової витривалості, теорію і методику, технологію навчання руховим діям, забезпечення безпеки занять гімнастикою, відомості про місця занять і їх обладнання.

Вміти упорядкувати конспекти підготовчої частини уроку; проводити загально-розвиваючі вправи, стройові вправи, переміщення; здійснювати показ окремих вправ багатоборства, акробатичних стрибків; здійснювати організацію занять, підготовку місць занять, інвентарю, догляд за інвентарем і обладнанням, застосовувати методики розвитку рухових здібностей; здійснювати показ техніки вправ на снарядах і техніки опорних стрибків, складання навчальних програм для розучування елементів на снарядах і використання їх; застосовувати основні методи і засоби підготовки спортсменів нижчих розрядів; здійснювати планування навчально-тренувальної роботи для секцій зі спортивної гімнастики

Курс «Гімнастики з методикою викладання» тісно пов'язаний та використовує знання з таких навчальних дисциплін: «Історія фізичної культури», «Спортивні споруди», «Вступ зі спеціальності», тому має вивчатись після вказаних вище курсів або наприкінці їхнього вивчення. Курс є важливим для подальшого вивчення курсів «Футбол з методикою викладання», «Волейбол з методикою викладання», «Баскетбол з методикою викладання» тощо.

Основні поняття: гімнастика, жіноча гімнастика, атлетична гімнастика, шейпінг, хатха-йога, стретчинг, професійно-прикладна гімнастика, спортивно-прикладна гімнастика, військово-прикладна гімнастика, оздоровчі види гімнастики, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика, гімнастика для профілактики зорового стомлення, лікувальна гімнастика.

Програма навчальної дисципліни

Змістова тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання

Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна.

Тема 2. Види гімнастики.

Тема 3. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання.

Змістова тема 2. Засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики

Тема 4. Стройові вправи.

Тема 5. Загально-розвиваючі вправи.

Тема 6. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.

Змістова тема 3. Теорія і методика розвитку рухових здібностей

Тема 7. Біологічні закономірності рухової діяльності.

Тема 8. Прудкість та її розвиток.

Тема 9. Координація рухів та його розвиток.

Тема 10. Силкові здібності та їх розвиток.

Тема 11. Рухова витривалість та її розвиток.

Тема 12. Гнучкість та її розвиток.

Тема 13. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

Змістова тема 4. Теорія і методика навчання руховим діям

Тема 14. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.

Тема 15. Характеристика процесу навчання руховим діям.

Тема 16. Технологія навчання руховим діям.

Тема 17. Місце занять і їх обладнання.

Тема 18. Забезпечення безпеки занять гімнастикою.

Тема 19. Методика занять гімнастикою в школі.

Тема 20. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі.

Тема 21. Методика лікарсько-педагогічного контролю навчальної роботи з гімнастики в школі.

Тема 22. Позакласні заняття гімнастикою в школі.

Змістова тема 6. Гімнастика в ДЮСШ

Тема 23. Проблема побудови процесу підготовки юних гімнастів.

Тема 24. Система підготовки юних гімнастів.

Тема 25. Інформативні показники функціонального стану.

Тема 26. Вікові зміни функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів.

Тема 27. Етапи, мета і задачі підготовки юних гімнастів.

Тема 28. Засоби і методи підготовки юних гімнастів.

Тема 29. Структура тренувального процесу гімнастів 7—13 років.

Тема 30. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів.

Змістова тема 7. Суддівство змагань з гімнастики

Тема 31. Спортивні змагання.

Тема 32. Судді змагань.

Тема 33. Секретаріат змагань.

Тема 34. Характеристика правил змагань.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		Л.	П.	С.р.
1	2	3	4	5
Змістова тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання				
Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна	9	1	4	4
Тема 2. Види гімнастики	9	1	4	4
Тема 3. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання	10		6	4
Разом за змістову тему 1	28	2	14	12
Змістова тема 2. Засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики				
Тема 4. Стройові вправи	11	1	6	4
Тема 5. Загально-розвиваючі вправи	11	1	6	4
Тема 6. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ	11	1	6	4
Разом за змістову тему 2	33	3	18	12
Змістова тема 3. Теорія і методика розвитку рухових здібностей				
Тема 7. Біологічні закономірності рухової діяльності	11	1	6	4
Тема 8. Прудкість та її розвиток	11	1	6	4
Тема 9. Координація рухів та їх розвиток	11	1	6	4
Тема 10. Силові здібності	11	1	6	4
Тема 11. Рухова витривалість та її розвиток	11	1	6	4
Тема 12. Гнучкість та її розвиток	11	1	6	4
Тема 13. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей	10		6	4
Разом за змістову тему 3	76	6	42	28
Змістова тема 4. Теорія і методика навчання руховим діям				
Тема 14. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам	11	1	6	4

Тема 15. Характеристика процесу навчання руховим діям	11	1	6	4
Тема 16. Технологія навчання руховим діям	11	1	6	4
Тема 17. Місце занять і їх обладнання	11	1	6	4
Тема 18. Забезпечення безпеки занять гімнастикою	11	1	6	4
Разом за змістову тему 4	55	5	30	20
Змістова тема 5. Гімнастика в школі				
Тема 19. Методика занять гімнастикою в школі	11	1	6	4
Тема 20. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі	11	1	6	4
Тема 21. Методика лікарсько-педагогічного контролю навчальної роботи з гімнастики в школі	11	1	6	4
Тема 22. Позакласні заняття гімнастикою в школі	11	1	6	4
Разом за змістову тему 5	44	4	24	16
Змістова тема 6. Гімнастика в ДЮСШ				
Тема 23. Проблема побудови процесу підготовки юних гімнастів	8		4	4
Тема 24. Система підготовки юних гімнастів	9	1	4	4
Тема 25. Інформативні показники функціонального стану	9	1	4	4
Тема 26. Вікові зміни функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів	9	1	4	4
Тема 27. Етапи, мета і задачі підготовки юних	9	1	4	4

гімнастів				
Тема 28. Засоби і методи підготовки юних гімнастів	7	1	2	4
Тема 29. Структура тренувального процесу гімнастів 7—13 років	7	1	2	4
Тема 30. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів	7	1	2	4
Разом за змістову тему 6	65	7	26	32
Змістова тема 7. Суддівство змагань з гімнастики				
Тема 31. Спортивні змагання	7	1	2	4
Тема 32. Судді змагань	7	1	2	4
Тема 33. Секретаріат змагань	4		2	2
Тема 34. Характеристика правил змагань	5	1	2	2
Разом за змістову тему 7	23	3	8	12
Усього годин	324	30	162	132

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна	1
2	Тема 2. Види гімнастики	1
3	Тема 4. Стройові вправи	1
4	Тема 5. Загально-розвиваючі вправи	1
5	Тема 6 Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ	1
6	Тема 7. Біологічні закономірності рухової діяльності	1
7	Тема 8. Прудкість та її розвиток	1
8	Тема 9. Координація рухів та їх розвиток	1
9	Тема 10. Силові здібності	1
10	Тема 11. Рухова витривалість та її розвиток	1
11	Тема 12. Гнучкість та її розвиток	1
12	Тема 14. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам	1
13	Тема 15. Характеристика процесу навчання руховим діям	1
14	Тема 16. Технологія навчання руховим діям	1
15	Тема 17. Місце занять і їх обладнання	1
16	Тема 18. Забезпечення безпеки занять гімнастикою	1
17	Тема 19. Методика занять гімнастикою в школі	1
18	Тема 20. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі	1
19	Тема 21. Методика лікарсько-педагогічного контролю навчальної роботи з гімнастики в школі	1
20	Тема 22. Позакласні заняття гімнастикою в школі	1
21	Тема 24. Система підготовки юних гімнастів	1
22	Тема 25. Інформативні показники функціонального стану	1
23	Тема 26. Вікові зміни функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів	1
24	Тема 27. Етапи, мета і задачі підготовки юних гімнастів	1
25	Тема 28. Засоби і методи підготовки юних гімнастів	1
26	Тема 29. Структура тренувального процесу гімнастів 7—13 років	1
27	Тема 30. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів	1
28	Тема 31. Спортивні змагання	1
29	Тема 32. Судді змагань	1
30	Тема 34. Характеристика правил змагань	1
Всього		30

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна	4
2	Тема 2. Види гімнастики	4
3.	Тема 3. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання	6
4	Тема 4. Стройові вправи	6

5	Тема 5. Загально-розвиваючі вправи	6
6	Тема 6 Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ	6
7	Тема 7. Біологічні закономірності рухової діяльності	6
8	Тема 8. Прудкість	6
9	Тема 9. Координація рухів	6
10	Тема 10. Силові здібності	6
11	Тема 11. Рухова витривалість	6
12	Тема 12. Гнучкість	6
13	Тема 13. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей	6
14	Тема 14. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам	6
15	Тема 15. Характеристика процесу навчання руховим діям	6
16	Тема 16. Технологія навчання руховим діям	6
17	Тема 17. Місце занять і їх обладнання	6
18	Тема 18. Забезпечення безпеки занять гімнастикою	6
19	Тема 19. Методика занять гімнастикою в школі	6
20	Тема 20. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі	6
21	Тема 21. Методика лікарсько-педагогічного контролю навчальної роботи з гімнастики в школі	6
22	Тема 22. Позакласні заняття гімнастикою в школі	6
23	Тема 23. Проблема побудови процесу підготовки юних гімнастів	4
24	Тема 24. Система підготовки юних гімнастів	4
25	Тема 25. Інформативні показники функціонального стану	4
26	Тема 26. Вікові зміни функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів	4
27	Тема 27. Етапи, мета і задачі підготовки юних гімнастів	4
28	Тема 28. Засоби і методи підготовки юних гімнастів	2
29	Тема 29. Структура тренувального процесу гімнастів 7—13 років	2
30	Тема 30. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів	2
31	Тема 31. Спортивні змагання	2
32	Тема 32. Судді змагань	2
33	Тема 33. Секретаріат	2
34	Тема 34. Характеристика правил змагань	2
Всього		162

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Гімнастика як навчально-наукова дисципліна	4
2	Тема 2. Види гімнастики	4
3.	Тема 3. Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання	4
4	Тема 4. Стройові вправи	4
5	Тема 5. Загально-розвиваючі вправи	4
6	Тема 6 Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ	4

7	Тема 7. Біологічні закономірності рухової діяльності	4
8	Тема 8. Прудкість	4
9	Тема 9. Координація рухів	4
10	Тема 10. Силові здібності	4
11	Тема 11. Рухова витривалість	4
12	Тема 12. Гнучкість	4
13	Тема 13. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей	4
14	Тема 14. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам	4
15	Тема 15. Характеристика процесу навчання руховим діям	4
16	Тема 16. Технологія навчання руховим діям	4
17	Тема 17. Місце занять і їх обладнання	4
18	Тема 18. Забезпечення безпеки занять гімнастикою	4
19	Тема 19. Методика занять гімнастикою в школі	4
20	Тема 20. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі	4
21	Тема 21. Методика лікарсько-педагогічного контролю навчальної роботи з гімнастики в школі	4
22	Тема 22. Позакласні заняття гімнастикою в школі	4
23	Тема 23. Проблема побудови процесу підготовки юних гімнастів	4
24	Тема 24. Система підготовки юних гімнастів	4
25	Тема 25. Інформативні показники функціонального стану	4
26	Тема 26. Вікові зміни функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів	4
27	Тема 27. Етапи, мета і задачі підготовки юних гімнастів	4
28	Тема 28. Засоби і методи підготовки юних гімнастів	4
29	Тема 29. Структура тренувального процесу гімнастів 7—13 років	4
30	Тема 30. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів	4
31	Тема 31. Спортивні змагання	4
32	Тема 32. Судді змагань	4
33	Тема 33. Секретаріат	2
34	Тема 34. Характеристика правил змагань	2
Всього		132

Методи навчання

Методика вивчення вправам – включає в себе допоміжні та обов'язкові дії.

До допоміжних дій належать: *демонстрація кіно-фото продукції, виконання вправи у сповільненому темпі з попутним поясненням і т. ін.*

До обов'язкових дій належать: *правильна назва вправи, якісна демонстрація виконання, розповідь про техніку виконання, технічні вимоги до вправи; а також вибір одного із 6-ти наступних способів вивчення вправи: загальом, за розділами, за частинами, з допомогою підготовчих вправ; з підтримкою; з допомогою спеціальних пристроїв;*

Підбір раціональних методів навчання в гімнастиці означає наступне:

- підбір найбільш раціональних способів вивчення, удосконалення та контролю виконання гімнастичних вправ;
- визначення ефективних способів організації уроку.

Способи вивчення вправи

- **Загалом** – спосіб застосовується у тих випадках, коли вправа не складна і може бути виконана учнями одразу та без допомоги. (*Приклад, переверти вперед*).
- **За розділами** – спосіб застосовується у тих випадках, коли вправа складається із великої кількості простих рухів, в якій важливі їх послідовність, положення частин тіла та спосіб зміни положень. (*Приклад: комплекси вільних вправ на 16 рахунків*).
- **По частинам** – застосовується у тих випадках, коли складну вправу доцільно для вивчення розділити на дві-три частини. (*Приклад, вправи на гімнастичних приладах*).
- **З допомогою підготовчих вправ** – застосовується у тих випадках, коли складно-технічну вправу важко вивчати іншими способами. (*Приклад, стрибок через коня ноги нарізно вивчається за допомогою підготовчих вправ: наскоки з містка з відштовхуванням від коня руками; наскок на коня та зіскок; перескок через коня з короткого розбігу, ін.*).
- **З підтримкою** – застосовується у тих випадках, коли є можливість підтримати учня під час виконання складної вправи, допомагаючи йому відтворити необхідні параметри рухів чи зберегти визначене технікою положення тіла та його частин. (*Приклад, стійка на руках з підтримкою за ноги*).
- **За допомогою спеціальних пристроїв** – застосовується переважно у тих випадках, коли виконання вправи пов'язане з ризиком отримати травму. До спеціальних пристроїв належать лонжі, тренажери, сітка для страхування від падінь, ін. (*Приклад, сальто на колоді або на брусах доцільно вивчати за допомогою лонж*).

Методика вдосконалення вправи

Методика вдосконалення вправи – це процес нарощення якості виконання вправи.

Методика вдосконалення передбачає використання таких основних способів багатократного виконання вправи:

- у спрощених умовах (*низький прилад, сповільнений темп виконання і т.д.*);
- у звичайних умовах (*тобто в стандартних умовах у звичайному темпі або з прийнятою швидкістю*);
- в ускладнених умовах (*на зависоких приладах, з обтяженнями, в умовах дії стресогенних чинників*).

Методика проведення оцінювання

Методика проведення оцінювання якості засвоєння вправ – передбачає використання встановлених методів проведення контролю, дотримання вимог до його проведення, а також вибір доцільного способу організації учнів для проведення ефективного і безпечного контролю.

а) методи контролю – це способи оцінювання вправи.

Розрізняють два основних способи оцінювання вправ: перший - за якісними показниками виконання; другий - за кількісними показниками виконання (*приклад: стрибок через коня оцінюється за якісними показниками а підтягування на перекладині - за кількісними*).

Якісні та кількісні показники виконання вправи – це встановлені керівними документами нормативи.

До змісту нормативів належать: назва вправи, технічні вимоги до її виконання, шкала оцінювання, спосіб визначення оцінки.

Для оцінювання вправ за їх нормативами використовуються різні шкали: двохбальну (*зараховано, не зараховано*), чотирьохбальну (*відмінно, добре, задовільно, незадовільно*), десятибальну, дванадцятибальну, стобальну, шкалу ESTS та ін.

б) вимоги до проведення оцінювання – це вимоги до умов проведення і вимоги до учасників.

Умови проведення – це визначені характеристики місця проведення, стану гімнастичних приладів, тощо.

Вимоги до учасників - це вимоги до їх форми одягу, рівня підготовленості ін.

в) способи організації процесу оцінювання включають:

- спосіб розташування учасників на місцях проведення контролю (в одну шеренгу, в колону по три, розімкнутим строем і т.д.);
- визначення послідовності виконання;
- визначення інтервалів часу між підходами до приладів або дистанція між учасниками; кількість спроб, які даються кожному учаснику; способи страхування і т.д.

Методика виховання

Методика виховання – це невід'ємна частина навчального процесу, що передбачає дотримання навчально-виховних принципів, проведення заходів і застосування методів, за допомогою яких виховуються позитивні звички: *позитивне ставлення до занять; повага до вчителя і*

товаришів; дисциплінованість, стройова виправка та правильна осанка; морально-вольові якості тощо.

До основних методів виховання належать: особистий приклад вчителя; переконання; примусу.

Методика організації уроку

Методика організації уроку – це комплекс принципів та методів управління навчальним процесом; способи розташування тих, хто займається; способи переходу з одного місця занять до іншого.

Принципи організації уроків з гімнастики – це загальноприйняті непорушні правила їх проведення.

До принципів організації належать:

- безпечності та оздоровчої направленості (принцип “не нашкодь”);
- структурності (кожне заняття має власну структуру та одноразово є елементом структури комплексу занять);
- від простого до складного (побудову занять з поступовим підвищенням складності та навантаження);
- прикладного характеру (формування життєво та професійно важливих навичок);
- емоційності (заняття мають бути цікавими, викликати у учнів позитивні емоції).

Способи управління учнями (організації учнів) під час уроку є наступними:

- **індивідуальний** (метод індивідуальних завдань);
- **груповий** (поділ на групи на відділення, кожне з яких виконує протягом зазначеного часу власне завдання з наступною ротацією груп);
- **фронтальний** (всі учні виконують одне завдання з однаковим темпом чи швидкістю);
- **поточний** (одне завдання виконується учнями послідовно з установленим інтервалом або без нього);
- **коловий** (комплекс вправ, що виконуються послідовно з переходами від однієї станції до іншої).

Способи розташування учнів під час уроку є такими:

- в одну шеренгу або більше ;
- в колону по одному або більше;
- в зімкнутому або розімкнутому строю;
- уступом;
- по відділенням;
- по колу (периметру, діагоналі);
- змійкою;
- поза строєм у довільному порядку;

Способи переходу від одного місця занять до іншого виконуються таким чином:

- самостійно;
- відділеннями або групою;
- бігом, кроком або приставним кроком;
- за командою (сигналом);
- одноразово або за завершенням виконання (найбільш доцільним рахується одноразовий перехід за командами керівника).

Педагогічні методи

Пояснювально-ілюстративний метод. Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

Репродуктивний метод. Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загальноприйнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Метод проблемного викладення. Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему,

формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

Пошуковий, або евристичний метод. Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над методиками вдосконалення техніки виконання вправ, програмам спортивних тренувань, використанням навчально-методичної літератури.

Дослідницький метод. Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів до проведення спортивних змагань, програмуванні навчального процесу тощо.

Методи контролю

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок учнів здійснюються за 5-бальною шкалою. Загальна оцінка складається з оцінок за результатами тематичного контролю.

Загальна шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
екзамен	залік
відмінно	зараховано
добре	
задовільно	
незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Тематичний контроль проводиться у процесі занять та наприкінці виконання певного розділу програми, чи навчального семестру шляхом аналізу показників поточної успішності та письмового тестування.

Залік є підсумковим контролем. Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності учнів. Рейтингова залікова оцінка складається з середньої оцінки за попередні рейтингові оцінки змістових тем.

Під час заліку студенти визначають правильні відповіді на варіанти тестових завдань. Правильна відповідь за кожний з 20 тестів оцінюється у 3 бали (або за з 10 тестів відповідно - 3 бали). Максимальна оцінка за письмове залікове тестування – 60 балів. До оцінки за тестування додаються оцінки поточного модульного контролю.

№ пп.	Вправи	Одиниця виміру	Жінки			Чоловіки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Згинання рук в упорі лежачи*	разів	24	19	16	44	38	32
2	Вис на зігнутих руках на поперечині	сек	21	17	13	60	47	40
3	Підтягування *на: А) поперечині високої Б) поперечині 95 см	разів разів	3 30	2 22	1 16	16 -	14 -	12 -
4	Піднімання у сід за 1 хв*	разів	47	42	37	53	47	40
5	Нахил тулуба вперед*	см	20	17	14	19	16	13
6	Кут в упорі на брусах	сек	3	2	1	10	6	3
7	Згинання рук в упорі на брусах	разів	4	3	2	12	10	8
8	Гімнастичний “місток”*	бал	Вправи оцінюються за якісними показниками					
9	“Шпагат”	бал						
10	Рівновага по 5 сек на лів.і прав. нозі	бал						
11	Стійка на лопатках	бал						
12	Переверти боком**	бал						
13	КВВ на 16 рахунків**	бал						
14	Стрибки зі скалкою**	бал						
15	Стрибок через коня ноги нарізно** (135 см)	бал						
16	Вправи з 5 елементів на гімнастичних приладах III розряду категорії „Б”***	бал						

13. Методичне забезпечення

1. Робоча програма з гімнастики і методики викладання; Навчальний посібник «Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації»;

14. Рекомендована література

Базова

1. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
2. Гимнастика и методика преподавания. Уч. для институтов физ. культуры /Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 228 с.

Допоміжна

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Спб.: МГП “Петрополис”, 1992. – 123 с.
2. Большая медицинская энциклопедия. – Т. 22. – /Под ред. Б. В. Петровского, И.П. Лидова. – М.: «Советская энциклопедия», 1984. – С. 30-35.
3. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов н/Д: Изд-во Ростовского университета, 1990. – 224 с.
4. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект Державного комітету з фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1997.–16 с.
5. Кулагин Б.В. Основы профессиональной диагностики. – Л.: Медицина, 1984. – 216 с.
6. Лянной Ю., Кравченко А. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації учнів в загальноосвітній школі // Фізичне виховання у школі. – 1999.- № 2 (74639). – С. 23-25.
7. Маришук В.Л., Рыбалкин В.Т. Рекомендации по изучению некоторых индивидуальных особенностей абитуриентов и курсантов училищ средствами физической подготовки и путем наблюдений. – Ростов на Дону, 1976. – 31 с.
8. Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації. – Львів: ВКП “ВМС”, 1999. – 120 с.

9. Огорелкова Л. Анализ состояния и перспективы развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с инвалидами на Украине. Сб. науч. трудов: Материалы 3-й научно-методической конференции студентов факультета «Рекреации, физической реабилитации и спортивной медицины» (12-14 апреля 2000 года). – К., Украина: «Олимпийская литература», 2000. – С.62-69.
10. О построении программы адаптивной физической культуры /Материалы 3-й междунар. научно-практической конфер. по физической культуре для инвалидов и людей с ограниченными функциональными возможностями / Н. Лутченко, В. Щеголев, В. Товт. - Спб.: ГИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 12-13.
11. Тупайло Г. Методичний порадник для занять з тягарями (важкою атлетикою) у таборах активної реабілітації для осіб, котрі пересуваються у кріслі-візку за методикою REKRYTERINGS GRUPPEN (Швеція) – Львів: ЛДІФК, 1998. – 14 с.
12. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры /Под общей ред. проф. С.Н.Попова. – Ростов н/Д: “Феникс”, 1999. – 608 с.
13. Щуревич Г.А., Зинковский А.В., Пономарьев Н.И. Адаптация молодежи к высшей школе: Монография. – Спб.: ВИФК, 1994. – 227 с.
14. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. – М.: «Радуга», 1982. – С. 139-170.
15. Гимнастика и атлетическая подготовка. Учебник. – Спб.: ВИФК, 1997. – 394 с.
16. Stiens S.A., Berkin D. A clinical rehabilitation course for college undergraduates provides an introduction to biopsychosocial interventions that minimize disablement. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. – 1997. №76 (6). – P. 462-470.

Інформаційні ресурси

1. Кінограми гімнастичних вправ, електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси